LE GOÛT DU JAPON
N°19 - Été 2009

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr



WASA-EUROPE
WEEK-END NIPPON À BELFAST

TOURISME
VISITE AU SANCTUAIRE SACRÉ D'ISE

CUISINE
4 NOUVELLES RECETTES FACILES À RÉALISER

KAITEN
LES COMPTOIRS TOURNANTS ONT 50 ANS

dossier

Fugu

UN POISSON MORTEL...LEMENT BON !



Tél : 01 46 47 44 39
Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>

Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

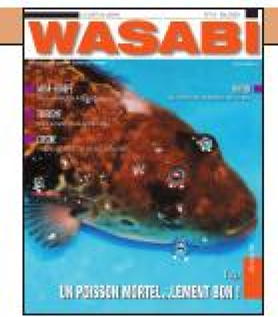
Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.

日本古来の伝統製法、生酛（きもと）造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。





EDITO PAR PATRICK DUVAL



Tous chefs sushi ?

Le 21 janvier dernier, Wasabi lançait Chef-sushi.com, la première véritable école de sushi en France. En 6 mois, nos cours amateurs ont attiré près de 500 personnes et quelque 50 élèves ont suivi la formation « pro » afin d'acquérir les bases du métier de chef sushi. Nul doute que, compte tenu de la demande, ils trouveront facilement un emploi…

Ce succès dont, bien entendu, nous nous réjouissons, montre bien à quel point la gastronomie japonaise est aujourd'hui entrée dans les mœurs des Français. Bons pour la santé et pour la ligne, faciles à grignoter sur un bout de table ou même au bureau, les sushi ont surtout conquis nos papilles par leur saveur sans fard, aussi proche que possible du goût naturel du poisson. Comment en effet pourrait-on mieux apprécier le thon, le saumon, le bar ou la daurade qu'en les consommant crus, à peine relevés d'un filet de soja et d'une pointe de wasabi ?

Mais attention : derrière cette fausse simplicité se cache un ensemble connaissances et de techniques que l'on peut difficilement improviser : choix des poissons au marché, découpe des différentes espèces en respectant le « sens » de chacune, cuisson et assaisonnement du riz, modelage des boulettes (sushi) ou des maki… Chaque détail a son importance et compte dans le résultat final. Au Japon, ce savoir se transmet de maître à élève sur plusieurs années et c'est probablement la seule façon d'apprendre.

C'est pourquoi, dans le cadre de nos cours, nous demandons à nos chefs de procéder de la même manière que s'ils avaient des apprentis. Avec patience, ils montrent les bons gestes, puis c'est aux élèves de réaliser leurs sushi, « presque » aussi beaux que ceux du prof !

Quelques fous rires plus tard, chacun peut enfin déguster ses propres créations avec la quasi-certitude de pouvoir recommencer à la maison.

Et si, tout en étant passionné de gastronomie japonaise, vous ne vous sentez pas capable de passer à la pratique, il vous reste toujours la possibilité de dévorer ce numéro de Wasabi spécial fugu. N'ayez crainte : ce poisson qui, mal préparé, peut tuer jusqu'à 40 personnes, est rigoureusement interdit dans toute l'Europe !

- COUVERTURE : I. **YAKA** pour Wasabi
- RÉDACTION : BRIGITTE **PERRIN**, TINKA **KEMPTNER**, LÉONOR **GRASER**, **KIMURA** ASAKO, GUILLAUME **LOIRET**, PATRICK **MANASSON**, RAPHAËLLE **MARCADAL**, JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **HIGASHIUCHI** TOSHIMASA, **MURATA** YUKIKO, DR KATHY **BONAN** (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142

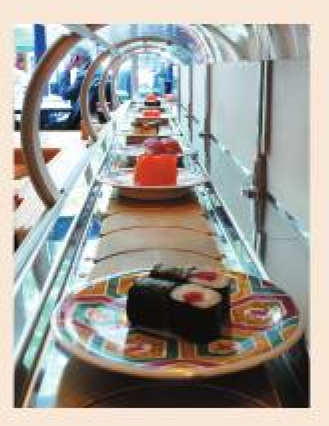
SOMMAIRE





















BOULOGNE
Après le Sanki, le Shiki

Lorsqu'il a ouvert le Sanki, voici quelques années, à Boulogne-Billancourt, personne n'aurait parié un yen sur l'étrange idée de Haruyuki Okada selon laquelle un « vrai » japonais en banlieue pouvait trouver sa clientèle. C'était sans compter sur l'efficacité du bouche-à-oreille et surtout sur la qualité de ce restaurant d'initiés._ A force de refuser du monde, Okada san a fini par se dire qu'il devenait urgent de donner un petit frère au Sanki. C'est fait depuis le 1er avril avec Shiki qui se présente comme un restaurant de cuisine « traditionnelle japonaise » doublé (l'après-midi) d'un salon de thé japonais.

Si le cadre (tables en plastique façon pizzeria) n'a rien de nippon, la cuisine, en revanche, l'est à 100% tout comme le personnel. Quitte à faire une croix sur le glamour, autant venir à l'heure du déjeuner pour goûter des spécialités comme le magret de canard cuit basse température à la sauce soja, la parure de bœuf mijotée au vin rouge ou encore l'escalope de veau « miso katsu » c'est-à-dire panée et nappée de sauce miso. Les menus de midi varient entre 15, 50 euros et 26 euros pour un superbe bento (photo). Quant aux assortiments de poisson cru (sushi + sashimi), ils sont aussi bons que chez Sanki.

Si vous décidez, malgré tout, de venir le soir, optez plutôt pour la formule « nabé » (marmite) à 56 € pour deux que vous choisissiez le *sukiyaki* ou le *shabu shabu*._ Dans tous les cas, gardez une petite place pour une pâtisserie maison, en particulier



le délicat tiramisu au thé vert que vous réserverez en début de repas si vous ne voulez pas qu'il vous passe sous le nez… ■

53 rue Gallieni, Boulogne Billancourt, 92100. Tél. : 01 47 61 94 22. F. dimanche.

BRANCHÉ
Bains-Douches à la japonaise



La boîte de nuit bien connue du quartier des Halles a décidé de transformer son restaurant en temple de la gastronomie nipponne. On se souvient que son patron, Hubert Bokobza, s'était associé, il y a quelques années, à Jean-Luc Delarue pour lancer Nobu Paris sans réussir à imposer le concept d'un japonais haut de gamme et créatif. Cette fois, c'est dans ses propres murs qu'il retente l'expérience et a fait venir, pour cela, un ancien de Nobu et de Zuma à Londres. Sur la carte, on trouvera un mélange de classiques sushi saumon et daurade et de sashimi new-style (photo), c'est-à-dire assaisonnés de parfums comme le yuzu et décorés d'herbes aromatiques, ou encore de tempura à la sauce aigre douce baptisée ici « crème épicée ». Les fans de Nobu retrouveront avec plaisir le *black cod* (cabillaud) caramélisé au miso ou encore le beefsteak sauce yuzu kosho, à la fois sucré et pimenté. Le service est certes encore un peu vacillant mais le décor, dans un camaïeu de beiges, est très réussi et la carte dont on nous assure qu'elle va s'étoffer dans les prochaines semaines, promet de belles découvertes. Souhaitons-leur, cette fois, de réussir... ■

Les Bains-douches, 7 rue Bourg l'Abbé, Paris 3e. 01 53 01 40 67. F. Dim. et lun.

FUSION

Passage 53

Voilà le genre d'adresse dont on aurait aimé qu'elle ne devienne pas connue trop vite ! Hélas, nos excellents confrères du Figaro Magazine ont déjà vendu la mèche… Installé dans une ancienne boutique de philatélie d'un pittoresque passage des Grands boulevards, Passage 53 s'affiche, en apparence, comme un restaurant de cuisine française. Mais un bref coup d'œil sur la courte carte suffira à éveiller les papilles nippophiles les plus exigeantes : *tataki* de thon, verveine et citron, tartare de veau aux huîtres (une explosion de saveurs iodées) ou encore tartare de bœuf, échalotes et shiso, frites à la peau…

Les plats sont nets et précis comme un coup de sabre et l'on n'est guère surpris de trouver, en cuisine, un jeune chef japonais du nom de Shinichi Sato qui a travaillé, entre autres, à l'Astrance, aux côtés de Pascal Barbot. C'est à lui qu'Aida (premier restaurant japonais à avoir obtenu une étoile au Michelin) doit l'un de ses plats emblématiques : le sashimi de veau.

Mention spéciale pour la très entêtante crème brûlée au thé vert « genmai » dont l'arrière-goût de riz soufflé soufflera les plus gourmands. Le problème (ou l'avantage), c'est que la carte change au minimum tous les 15 jours et que cette petite merveille risque fort de ne plus être au menu lors de votre visite. Comptez environ 50 euros/personne avec le vin. ■

53 passage des Panoramas, Paris 75002. Tél. : 01 42 33 04 35. F. dimanche.



Le déjà fameux tartare de veau aux huîtres.



CONCOURS

Une Française remporte le **« sushi d'Or »**

Le 4e édition du concours du « Découverte du Sushi » s'est tenue le 24 Janvier dernier dans le cadre du SIRHA, Salon International de la Restauration, de l'Hôtellerie et de l'Alimentation, à Lyon.
Organisé par la société SBA Consulting (Tokyo) et soutenue par les restaurants Matsuri, « Découverte du Sushi » est une compétition ouverte aux étudiants d'écoles hôtelières européennes, leur permettant de s'initier aux techniques du poisson cru.
Cette année, 10 candidats venant de 8 pays différents ont été sélectionnés pour participer au concours.Trois épreuves les attendaient : préparer le plus rapidement possible 20 sushi au saumon, confectionner un menu traditionnel de sushi (10 nigiri et 6 maki) et enfin, créer une recette originale de maki incluant des ingrédients du pays d'origine des candidats. Etaient jugés : la précision du travail, la régularité de la taille et de la forme, la maîtrise des techniques de base tels que la découpe de poisson ou la méthode de confection. Dans le thème 3, en plus des critères précités, l'originalité et la créativité de la recette étaient également prises en compte.



Pierre Baudry, créateur du concours, et Bruno Ménard (restaurant L'Osier à Tokyo), membre du jury.

C'est une jeune Française, Mlle Lidwine AH-KIEM du Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme de Grenoble qui a remporté le « sushi d'Or » gagnant ainsi un voyage d'apprentissage au Japon. Le Président du jury, le chef Masayoshi KAZATO de la All Japan Sushi Association, a apprécié de voir que certains candidats étaient déjà « très influencés par l'esprit du sushi japonais, tandis que d'autres l'enrichissaient immédiatement d'une forte créativité personnelle » et prédit une prochaine édition du concours (2011) encore plus spectaculaire. ■

Renseignements sur :
www.tradefairguide.com/sushi2009/



Lidwine Ah-Kiem, grande gagnante du concours.

ECOLE CHEF-SUSHI.COM

Premier **bilan**

Six mois après son lancement en janvier 2009, l'école de sushi créée par Wasabi ne désemplit pas avec, en moyenne, 10 participants par cours. Venus de toute la France et parfois même des Antilles, les élèves suivent presque tous le cursus complet de 3 cours apprenant successivement la préparation du riz et la découpe du poisson, la technique des nigiri et enfin celle des maki. Lorsqu'on les interroge sur leurs motivations à suivre ces cours, les participants au programme « amateurs » mettent d'abord en avant leur désir de déguster - et de faire déguster à leurs amis - de « vrais » sushi japonais préparés selon les règles. Pour certains d'entre eux, le facteur financier est également très important : quand on adoooore les sushi (comme Gad Elmaley dans *Chouchou*) au point d'en manger presque tous les jours, cela finit par représenter un budget considérable. Les faire à la maison revient à peu près quatre fois moins cher que le restaurant.



Quant à ceux qui suivent les cours pour professionnels, ils se partagent en trois groupes : les plus nombreux sont de jeunes entrepreneurs qui voient dans le « sushi business » un véritable remède à la crise et projettent, à plus ou moins long terme, d'ouvrir un sushi bar ou un commerce de livraison de sushi à domicile. Le deuxième groupe est constitué de chefs déjà installés qui souhaitent simplement répondre à la demande de plus en plus grande de leur clientèle pour des sushi ou des sashimi et n'hésitent pas à les ajouter à leur carte traditionnelle de cuisine française. Enfin, les participants qui composent le troisième groupe sont des chefs sushi déjà en activité mais qui ont conscience de leurs lacunes et désirent apprendre d'un chef japonais les bonnes techniques de base. ■

Renseignements sur www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com

RÉGIME SUSHI

Les conseils de la **nutrionniste**



Pour qui veut perdre du poids, les sushi sont un type d'aliment parfaitement équilibré et qui permet de ne pas se frustrer. Il faut cependant rester vigilant, surtout au restaurant où le choix est vaste et où l'on peut facilement se laisser entraîner par la gourmandise… Essayez de faire l'impasse sur la sempiternelle salade de chou qu'on vous offre en guide d'amuse-bouche dans tous les « faux » japonais. La sauce qui l'accompagne est beaucoup trop sucrée ! Ou alors gardez la pour le dessert car en entrée, elle prépare très mal le palais à apprécier la subtilité de poissons aussi fins que la daurade ou le bar. Riche en minéraux comme le phosphore et en vitamine B1, le riz est aussi une céréale dont l'apport glucidique est très important. Il faut donc le consommer avec modération surtout lorsque, comme c'est le cas pour les sushi et le chirashi, il est sucré et vinaigré (encore que le vinaigre de riz aide à éliminer les graisses). Le candidat à la minceur choisira de préférence un menu sashimi (lamelles de poisson cru) toujours accompagnés d'un bol de riz nature. Contrairement aux sushi qui vous obligent à absorber une grande quantité de riz, les sashimi vous permettent d'en laisser une partie dans le bol. Côté poisson, préférez la daurade et le thon maigre au saumon, à la ventrèche de thon (*toro*) ou au maquereau, sensiblement plus gras même si ce dernier est très riche en omegas 3. Soyez également parcimonieux avec l'anguille et l'omelette japonaise qui contiennent tous deux beaucoup de sucre. En revanche, le poulpe et la seiche peuvent être consommés *ad libidum* car ils ne contiennent quasiment pas de graisse. Bien que légèrement sucré, le gingembre vinaigré facilite la digestion. Sa fonction est de « rincer » la bouche entre deux sushis différents pour que les goûts ne se mélangent pas. Enfin, n'oubliez pas, tout au long du repas, de boire autant de thé vert que vous pourrez. D'abord parce qu'il contient de nombreuses vitamines (A, B, C et E) mais aussi parce qu'il aide le corps à éliminer le mauvais cholestérol ainsi que l'excès de sucre. ■

Dr KATHY **BONAN**

NISHIKIDÔRI MARKET

Un marché japonais au bout de **votre souris**

Si vous avez déjà visité Tokyo, vous avez probablement fait un tour au Nishikidôri market, en plein centre-ville, où l'on peut trouver tous les légumes, algues, poissons, condiments, sauces… entrant dans la composition de la cuisine *kaiseki*, réputée la plus sophistiquée de l'archipel. C'est le nom de ce marché qu'a adopté Olivier Derenne, passionné de gastronomie nipponne, pour baptiser sa société d'importation de produits alimentaires japonais. Mais attention, pas n'importe quels produits ! Ce qui l'intéresse, lui, ce sont les goûts un peu rares, souvent des spécialités locales, qu'il va dénicher au fin fond du Kyushu ou de Shikoku comme ce shoyu déshydraté à émietter sur un plat (photo) ou ces marmelades de fruits typiquement japonais tels le yuzu, le sudachi ou le daidai, autant de variétés de citrons peu connus en France. Des produits 100% naturels, élaborés grâce à un savoir-faire souvent ancestral. Vous découvrirez ainsi l'ail noir d'Aomori, à déguster comme une friandise, ou encore une huile de sésame entièrement pressée à la main. Olivier Derenne vise d'abord une clientèle de grands chefs à la recherche de goûts différents (Senderens, El Bulli…) mais vend aussi, via son site nishikidori-market.com, à tout gastronome désireux de découvrir un nouveau monde de saveurs. ■



SAUCE SOJA
C'est à Nicolas Le Bec, chef du restaurant éponyme de Lyon (2 étoiles Michelin) que Kikkoman a confié son atelier du mois d'avril. Celui-ci a expliqué à quelques journalistes privilégiés comment utiliser la sauce Yakitori pour un barbecue. Une recette qu'on peut retrouver (parmi beaucoup d'autres) sur le site www.kikkoman.fr



MONT FUJI

Saoul comme **un cochon japonais**

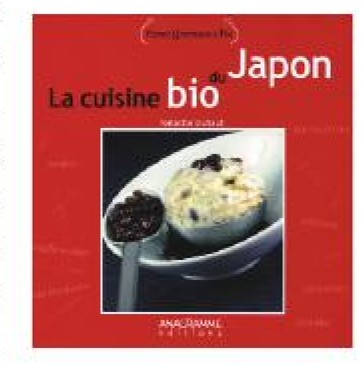
Après les bœufs de Kobé nourris à la bière, voici les cochons de Yamanashi élevés au vin blanc. Cuisinier français vivant au Japon depuis plusieurs années, Mathieu Taussac a découvert près de chez lui, sur les pentes du mont Fuji, un petit artisan qui produit sans doute la meilleure viande de porc du Japon. Il en a vanté les mérites sur l'excellent site www.villagedechefs.com animé par Marie Anne Page qui nous a gentiment autorisés à en publier un extrait. L'entreprise s'appelle « Wine Bouta » (porc au vin en japanglais) et appartient à M. Misoka, un petit paysan de la région de Yamanashi au pied du Mont Fuji. M. Misoka élevait ses porcs de façon traditionnelle jusqu'au jour où il a eu l'idée (allez savoir comment) de leur faire boire du vin. Il a commencé par leur faire ingurgiter un vin blanc de qualité, pensant que la viande n'en serait que meilleure mais il s'est vite aperçu qu'en leur donnant du simple vin de table, plus acide, elle s'attendrissait encore plus. Après plusieurs essais, M. Misoka a décidé que deux litres par jour et par animal était la bonne quantité pour obtenir une viande d'un joli rose pâle, plus proche du veau que du porc, et surtout d'une tendresse inédite. De plus, la chair, qui n'est pas très grasse, tient parfaitement à la cuisson. Pour le goût, on a l'impression qu'elle a été longuement marinée et elle fond littéralement dans la bouche, s'extasie Mathieu Taussac. Pour l'instant, Monsieur Misoka se contente de vendre sa production (à peine plus cher que celle du porc normal), à des restaurants de la région mais cela pourrait bien changer depuis que Bruno Ménard, chef du restaurant L'Osier à Tokyo (trois macarons Michelin) l'a testée (sur les conseils de Mathieu Taussac) et l'a mise à sa carte ! Grâce à Monsieur Misoka, on comprend enfin pourquoi les cochons ont la queue en tire-bouchon ! ■



LIVRE

La Cuisine **bio** du Japon

Voici un petit livre idéal pour ceux qui souhaitent découvrir à la fois les bases de la cuisine japonaise et ses bienfaits sur la santé. Des céréales aux légumineuses, des algues au thé vert, des herbes aux épices et autres condiments…, l'auteur passe en revue tous les produits qu'on peut trouver en France avec, pour chacun d'entre eux, une présentation générale, une analyse des composants en vitamines, en minéraux ou en protéines et enfin, une rubrique « bon pour les papilles » où sont détaillées les différentes utilisations possibles. Le dernier tiers de l'ouvrage est composé de recettes souvent très originales comme le « tofu vêtu d'un manteau de caramel » ou le « matcha frappé au lait de riz ». ■



La Cuisine bio du Japon de Natacha Duhaut. Anagramme Editions, 72 pages. 8,90 €.

IL Y A 50 ANS - EN 1958 TRÈS EXACTEMENT - UN CHEF SUSHI D'OSAKA INVENTAIT LE PREMIER KAITEN ZUSHI, AUTREMENT DIT UN COMPTOIR TOURNANT QUI PERMET AU CLIENT D'ATTRAPER AU VOL SES SUSHIS PRÉFÉRÉS SANS MÊME AVOIR BESOIN DE LES COMMANDER. DEPUIS, CE MODE DE CONSOMMATION DU POISSON CRU S'EST RÉPANDU DANS LE MONDE ENTIER ET COMMENCE MÊME À S'APPLIQUER AUX TAPAS OU AUX MEZZE LIBANAIS

Tournez, sushis !

Par Patrick **MANASSON**

Yoshiaki Shiraishi aurait pu se contenter de servir ses clients dans son bar à sushi traditionnel d'Osaka. Le problème, c'est qu'ils étaient de plus en plus nombreux et qu'il n'arrivait plus à fournir. C'était quand même dommage tous ces clients potentiels qui s'en allaient chez la concurrence faute de place ! Shiraishi avait bien pensé à enlever les chaises pour inciter les clients à partir plus vite mais du coup, il lui fallait plus de personnel pour servir…

Comme beaucoup de sushi bars au Japon, Shiraishi avait un accord exclusif avec une marque de bière (en l'occurrence Asahi) et un beau jour de l'année 1953, le représentant lui proposa de lui faire visiter l'usine. Ce fut la révélation ! En voyant les bouteilles de bière tourner sur des tapis roulants afin d'être remplies puis capsulées, il eut soudain la vision de centaines de sushis qui défileraient ainsi devant ses clients. Cinq ans plus tard, rassemblant toutes ses économies, Shiraishi fit reproduire le système dans son restaurant et installa ses clients sur des tabourets tout autour. Suivant leur valeur, les sushis étaient disposés dans des assiettes de couleurs différentes et à la fin, il ne restait plus qu'à compter le nombre d'assiettes pour faire l'addition. Le kaiten zushi - littéralement le sushi où les clients se succèdent - était né et la fortune de Shiraishi assurée : en quelques années, il ouvrira quelque 240 restaurants à l'enseigne de Genroku sushi. Inventeur infatigable jusqu'à sa mort, en 2001, il essaiera de lancer, sans succès, des toilettes portatives et perdra une grande partie de son argent en l'investissant dans des robots à sushi…

Bien sûr, le kaiten zushi ne fut pas opérationnel tout de suite. Il fallut du temps, par exemple, pour trouver la bonne vitesse de rotation. Celle qui permettrait au client de bien examiner le plat avant de le choisir et de l'attraper sans risque de le faire tomber. Après de très nombreux tests, il fut décidé que, pour répondre à ces exigences, le tapis devait défiler à 8 centimètres par seconde. Pas une de plus, pas une de moins.

On compte aujourd'hui pas moins de 3500 comptoirs tournants au Japon et plusieurs centaines aux Etats-Unis. En France, c'est l'enseigne Matsuri qui a ouvert le premier kaiten en 1978. Elle est aujourd'hui leader du marché avec 9 restaurants


© Photo Fabrice Leseigneur

Le kaiten façon Matsuri : la liberté dans un cadre raffiné.

(le 10e ouvrira cet été à Saint-Etienne) au design épuré où l'on vient seul, en couple ou en famille. Pour Eric Woog, Pdg de la société, le *kaiten* représente d'abord la liberté. « Comparé aux restaurants où l'on vous impose un menu, vous ne prenez ici que ce qui vous plaît. Que vous fassiez une orgie de sushis ou que vous vous contentiez d'en picorer un ou deux, personne ne vous regardera de travers. Et de plus, vous ne prenez que ceux qui vous plaisent ! » C'est le même raisonnement qui a conduit Kenshu Hirata, déjà propriétaire des restaurants Higuma et Jipangue, à ouvrir, en 2000, sur les grands boulevards, Edokko, un comptoir tournant qui a tout de suite fasciné les passants. « Au début, les gens collaient leur nez à la vitrine comme s'il s'agissait d'un spectacle, se souvient-il. Aujourd'hui, ils n'hésitent pas à entrer car il savent qu'ils vont passer un moment amusant à regarder tourner les plats ». La seule crainte de M. Hirata est que le client ne comprenne pas toujours très bien comment fonctionne le système et qu'il renonce à entrer pour ne



Chez Edokko, les sushis tournent derrière une vitrine.

pas avoir l'air ridicule. Le personnel d'Edokko a donc pour mission d'expliquer gentiment aux novices comment on soulève la petite vitre (ici, par souci d'hygiène, le « train » de sushis « roule » dans un tunnel de verre) et comment, ensuite, on peut choisir son plat en fonction de ses goûts et de la couleur de l'assiette. Quant à ceux qui n'osent pas se servir ou qui ne trouvent pas, sur le tapis, le sushi de leurs rêves, ils peuvent, aussi bien chez Matsuri que chez Edokko, commander directement au serveur sans passer pour des empêcheurs de tourner en rond…



© Raphaelle Marcadal

PAR KIYOSHI AIBA

La cuisine japonaise **facile**

Soupe miso (miso shiru)







Pour 4 personnes :

Ingrédients :

1 litre d'eau
1 algue kombu
5 grammes de bonite séchée (katsuo boshi)
1 bloc de tofu
5 grammes d'algues wakamé séchée
8 pois gourmands
50 grammes de miso blanc

Préparation : (environ 20 minutes)

▌Dans un premier temps, on prépare un bouillon dashi qui est à la base de presque toute la cuisine japonaise (on peut également trouver en épicerie le dashi tout préparé) :

▌Bien nettoyer le kombu avec un Sopalin imbibé de citron et le déposer au fond de la casserole. Verser l'eau et mettre à chauffer. Juste avant l'ébullition, retirer le kombu (vous pourrez le réutiliser en salade).

▌Lorsque l'eau bout, versez-y la bonite séchée et éteignez le feu. Laissez infuser quelques minutes et filtrez avec une passoire fine.

▌Rallumer le feu jusqu'à ébullition et mettre en même temps le wakamé, les pois gourmands et le tofu que vous aurez préalablement coupé en dés. Baissez le feu à nouveau. Placez le miso dans une passoire et, à l'aide d'un fouet, diluez-le dans le bouillon. Laissez chauffer quelques minutes mais retirez du feu avant ébullition.



Aubergines au miso (miso dengaku)



Pour 4 personnes (en entrée)

Ingrédients :

2 aubergines
50 grammes de miso blanc
25 grammes de sucre
1 c.s de mirin
1 c.s de jus d'agrume (yuzu si possible)
1 jaune d'œuf
Sésame grillé

Préparation : (20 minutes)

▌Couper les aubergines en cylindres puis, couper chaque cylindre en 4 ou en 6 (selon grosseur) dans le sens de la longueur. Otez la partie centrale et, sur chaque morceau, retirer un peu de peau au centre et pratiquez quelques incisions. Jetez les aubergines dans une huile à 160° pendant 2 minutes puis enfilez-les sur des brochettes de métal ou, à défaut, déposez-les sur du papier alu. Réservez.

▌Faites chauffer 2 ou 3 minutes dans une casserole le miso, le sucre, le mirin et le jus d'agrume en remuant. Eteignez le feu et ajoutez l'œuf en continuant de remuer.

▌Disposez un peu de miso sur chaque aubergine et mettre sous le grill une ou deux minutes pour obtenir une légère caramélisation. Saupoudrez de quelques graines de sésame. Servir bien chaud.



DANS CHAQUE NUMÉRO DE WASABI NOUS VOUS PROPOSONS QUATRE RECETTES DE CUISINE FAMILIALE CONCOCTÉES PAR KIYOSHI AIBA, LE CHEF DU ZEN À PARIS. IL S'AGIT DE PLATS DE SAISON QUE LES JAPONAISES FONT À LA MAISON AVEC CE QU'ELLES TROUVENT DANS LE FRIGO. VOICI, PAR EXEMPLE, UNE FAÇON ORIGINALE DE RÉCUPÉRER UNE OU DEUX AUBERGINES QUE VOUS N'AVEZ PAS UTILISÉES POUR LA RATATOUILLE. OU ENCORE, POUR CHANGER DE L'ENTRECÔTE MARCHAND DE VIN, UNE RECETTE DE BŒUF MI-CUIT (TATAKI) ULTRA FACILE À PRÉPARER. ET POURQUOI NE PAS TERMINER LE REPAS À LA JAPONAISE AVEC UNE SOUPE MISO AUSSI SUCCULENTE QUE BONNE POUR LA SANTÉ ? NOUS VOUS RAPPELONS QUE MAÎTRE AIBA DONNE RÉGULIÈREMENT DES COURS DE CUISINE TRADITIONNELLE (DÉTAILS SUR WWW.WASABI.FR).

Bœuf mi-cuit (Gyu no tataki) **sauce pondzu**



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

300 grammes de cœur d'entrecôte ou de faux-filet bien persillé coupé épais.
1 feuille de shiso (facultatif)
50 grammes de daikon râpé
Légumes selon vos goût coupés en julienne
Ciboulette thaïe
Pour la sauce pondzu :
Mélanger une dose de sauce de soja et une dose de vinaigre de riz et y ajouter 1 dose de jus d'agrume (idéalement de yuzu).

Préparation : (20 minutes)

▮ Saler la viande environ 30 minutes après l'avoir sortie du frigo. La faire rapidement dorer sur chaque face et la plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Bien essuyer la viande avec du Sopalin.

▮ Couper la viande en tranche assez fines et disposer sur une assiette en utilisant le shiso et la julienne de légumes en garniture.

▮ Au moment de consommer, mettre le daikon râpé dans la sauce et y tremper chaque morceau de viande.





Shabu shabu d'été (hiyashi shabu shabu)



Pour 4 personnes :

Ingrédients :

300 grammes d'échine de porc ou de faux filet de bœuf
1 chou vert ou chou chinois coupé en fines lamelles
4 carottes également coupées en fines lamelles
assaisonnement : sauce pondzu (voir la recette du tataki de bœuf) ou gomadare : sauce de sésame à acheter toute préparée.

Préparation : (20 minutes)

▮ Faire bouillir un litre d'eau, saler et faire cuire les légumes 1 minute en utilisant une passoire. Plonger immédiatement les légumes dans l'eau froide. Puis faire de même avec la viande en la laissant juste blanchir quelques secondes. Egoutter le tout sur un papier Sopalin et disposer sur une assiette.





Le fugu
un poisson mortel…lement bon !

Surnommé la roulette russe des poissons, à cause de la sécrétion par son foie et ses ovaires d'un poison mortel 275 fois plus toxique que le cyanure, le fugu est, malgré cela, un must de la gastronomie japonaise. Sa préparation, extrêmement délicate, est assurée par des cuisiniers diplômés ce qui n'empêche nullement les « accidents »



Un poisson qui peut gonfler à volonté en avalant une grande quantité d'eau.



Le sashimi de fugu : un blanc presque transparent.

Par Raphaëlle **Marcadal**

Appelé aussi poisson-ballon ou poisson-coffre, le fugu fait partie de la famille des tétraodons (du grec tetra - quatre - et de odous - dent -). Il vit au fond des océans, dans les mers chaudes, et se nourrit exclusivement de coquillages et de mollusques qu'il broie grâce à ses puissantes mâchoires. Face au danger, il a la particularité de pouvoir gonfler son corps en aspirant une grande quantité d'eau. D'où son nom de poisson globe ou « pufferfish » en anglais. A Shimonoseki, ville portuaire située à la pointe sud d'Honshu (dans la préfecture de Yamaguchi) et berceau du fugu, le poisson est appelé « fuku » car ce quasi homonyme signifie à la fois « chance » et « gonfler ».
Les Japonais sont les premiers consommateurs au monde de fugu dont ils avalent quelque 10.000 tonnes par an. Le poisson est pêché au printemps puis engraissé dans des cages flottantes jusqu'à l'hiver qui est, traditionnellement, la saison du fugu. Un « jour du fugu », le 9 février, a même été institué par les professionnels !






© Photos : Patrick Duval

Pêché dans l'aquarium du restaurant, le fugu est tué et préparé devant le client si celui-ci le demande.

La femelle, plus toxique que le mâle

Chaque année l'ingestion de fugu est responsable d'une quarantaine de graves intoxications alimentaires dont trois en moyenne s'avèrent mortelles. Dans la majorité des cas, il s'agit de pêcheurs imprudents qui ont cuisiné eux-mêmes leur poisson malgré les nombreuses mises en garde du Ministère de la Santé.
Mais quelquefois, c'est l'incompétence des chefs elle-même qui est en cause. Ainsi, en janvier dernier, dans la préfecture de Yamagata (nord du Japon), sept personnes ont été empoisonnées pour avoir mangé du fugu mal préparé par un cuisinier qui n'avait pas la licence requise par la Loi. Heureusement aucune des victimes n'est décédée mais le chef faussaire a été poursuivi en justice. Il faut dire que le manque de rigueur ne pardonne pas. Une étourderie dans la découpe du poisson, une petite erreur anatomique et hop, vous voilà bon pour un séjour à l'hôpital sous assistance respiratoire !
En effet la tétrodotoxine (TTX) contenue essentiellement dans le foie et les gonades (glandes sexuelles) du fugu, est une neurotoxine très dangereuse synthétisée par différentes bactéries présentes dans les mollusques dont se nourrit le fugu. Les femelles sont réputées être plus toxiques que les mâles puisque le poison se concentre surtout au niveau des ovaires.

Un jeu avec **la mort**

Selon les amateurs, le principal plaisir que procure le fugu n'est pas d'ordre gustatif mais sensitif. Ce qui plaît, c'est la sensation unique d'endolorissement des lèvres que déclenche le poison qui, bien qu'en faible quantité, imprègne les chairs de l'animal même lorsqu'il est préparé dans les règles.
Certains gourmets un peu kamikazes, vont jusqu'à absorber quelques bouchées de foie de fugu pour ressentir encore plus fort les effets du poison et ainsi, braver la mort. C'est ce qu'a tenté, en 1975, le célèbre acteur de kabuki Mitsugoro Bando VIII en absorbant successivement quatre foies de fugu. Sa mort, aussi médiatisée que celle de Mishima, a suscité une grande émotion dans tout le pays mais n'a pas, bien au contraire, diminué la fascination qu'exerce le fugu sur les Japonais. Plus étonnant, la découverte, en 2004 par le professeur Tamao Noguchi de l'université de Nagasaki, d'une technique permettant, par le contrôle de l'alimentation du fugu, de s'assurer de sa non toxicité n'est même pas testée par les producteurs...






Le poisson est dépecé aussitôt après avoir été tué et immédiatement vidé des organes contenant le poison à commencer par le foie et les yeux.

Un poison pour lequel il n'existe pas d'antidote

Cette neurotoxine a la particularité de provoquer une paralysie des muscles respiratoires. Ce poison vénéneux agit très vite puisque la victime ressent les premiers symptômes 20 à 30 minutes après ingestion.

Le premier stade consiste en un engourdissement des lèvres, des sensations de fourmillement sur la langue et dans la bouche (« shibireru » en japonais), suivi par des troubles de la déglutition, puis une paralysie progressive des bras, des jambes, du cœur et enfin des poumons. Perfide, ce poison n'entraîne aucune perte de conscience chez les victimes qui ont le temps de se voir mourir asphyxiées si aucune assistance respiratoire ne leur est prodiguée rapidement.

Quoi qu'il en soit, si, 24 heures après l'apparition des premiers symptômes, la victime est toujours en vie, elle est généralement considérée comme sauvée.

Il n'existe à ce jour aucun antidote à la tétrodotoxine qui est résistante à la chaleur. D'où sa dangerosité et le fait que le fugu soit le seul mets interdit à la table de l'Empereur. Au grand dam du chef Yutaka Sasaki, basé à Tokyo, qui espère toujours pouvoir, un jour, convaincre sa Majesté que ce poisson est « seulement dangereux entre de mauvaises

Un rituel immuable

A Tokyo il existe de nombreux « fugu ryotei », restaurants luxueux qui proposent des menus entièrement dédiés à la dégustation du fugu. Une fois le poisson soigneusement évidé et préparé par le chef diplômé à l'aide de son fameux couteau spécial (« fugu hiki »), il y est cuisiné sous toutes ses coutures !

Ainsi un menu de dégustation typique comprend immanquablement des sashimi de fugu (« fugu-sashi » ou encore « tessa») - tranches ultra fines de chair crue élégamment disposées sur une assiette en porcelaine dont on voit les motifs colorés par transparence -, des beignets frits d'arête dorsale (« fugu kara-age »), des nageoires fumées marinées au saké chaud (« fugu hire-kaze »), du fugu mijoté en bouillon (« fugu-nabe ») et enfin du « shira-ko », littéralement « bébé blanc », qui désigne les glandes sexuelles mâles remplies de sperme ! Ce dernier plat dont la texture crémeuse rappelle un peu le fromage de Brie, est le plus prisé des vrais amateurs de fugu à cause de ses vertus prétendument aphrodisiaques, mais aussi du danger potentiel qu'il représente. « Il s'agit en effet du seul organe interne comestible précise le chef Masa. Mais attention : lorsqu'il n'est pas entièrement rempli de semence, il ressemble comme deux gouttes d'eau à une paire d'ovaires, qui sont, elles, extrêmement toxiques. Si vous vous trompez, vous êtes cuit ! ».

Si un tel menu, dans un établissement haut de gamme coûte, en moyenne, 350 euros, on assiste depuis quelques années à une popularisation du fugu due en partie à l'émergence de franchises proposant des menus à moins de 100 euros.



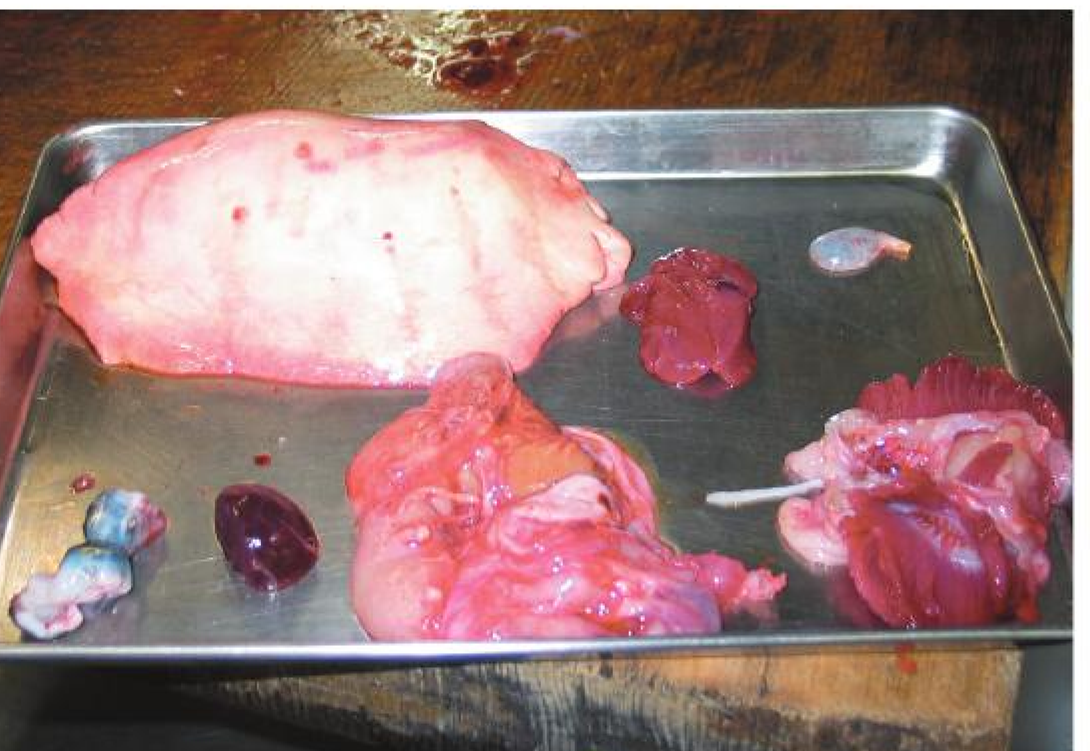


© Photos : Patrick Duval

mains ». « Quelqu'un qui essaie de cuisiner un poisson dont il ignore tout est tout simplement un crétin », explique cet expert es-fugu de 61 ans qui ajoute : « Le prince héritier en a bien mangé, lui ! Ainsi, d'ailleurs, que beaucoup d'autres membres de la famille impériale. Alors pourquoi l'Empereur serait-il le seul à être privé de ce plat exceptionnel ? », s'interroge ce chef bien évidemment détenteur de la fameuse licence l'autorisant à manipuler et à servir du fugu.

Ce diplôme est obligatoire depuis 1949. Il a été instauré deux ans après la mise en vigueur d'un arrêté visant à encadrer la vente de fugu dans le cadre de la Loi sur la sécurité alimentaire. Cet arrêté a été révisé en 1983 et ses mesures de protection renforcées. En effet, la toxicité du poisson dépendant de sa variété et de ses organes, le Ministère de la Santé a dressé une liste des 22 seules espèces « autorisées à la manipulation et à la vente » interdisant ainsi la commercialisation des espèces non répertoriées et des parties toxiques. Ainsi sont bannis des restaurants nippons la peau, les ovaires et le foie du Kusafugu, du Mafugu et de l'Akamefugu. En revanche la peau du Torafugu (poisson-tigre) est autorisée en raison de son innocuité.

L'examen consiste en un test écrit de 90 minutes comportant trente questions sur l'anato-







Une fois retirés, les organes internes de chaque fugu sont soigneusement enfermés dans un récipient en métal qui doit être scellé et remis aux autorités chaque jour. A droite, un aileron dans du saké et une assiette de sashimi de fugu.

mie du poisson, ses caractéristiques, ainsi que sur la Loi relative à la sécurité alimentaire. Une démonstration pratique complète l'examen. Seuls 30% des candidats obtiennent le diplôme.
Seul hic : son contenu et ses modalités d'obtention diffèrent selon les régions. A Tokyo par exemple, les candidats doivent justifier d'un apprentissage préalable de deux à trois ans auprès d'un chef expérimenté avant de pouvoir passer ce test. Mais ce n'est pas forcément le cas dans le reste de l'archipel…..
L'examen a lieu une fois par an, début août, lorsque le fugu contient le plus de poison, ce qui rend encore plus difficile la tâche des prétendants au diplôme. En effet, la pleine saison de ce poisson est d'octobre à mars, puisque c'est en hiver que la concentration de tétrodotoxine est la plus faible.

« Le goût d'une pureté divine »

Si l'Homo Japonicus a toujours mangé du fugu (des arêtes et des dents fossilisées datant de la période préhistorique Jômon ont été retrouvées), ce poisson mortel est resté interdit à la consommation pendant très longtemps (de 1603 à 1912) en raison des risques sanitaires encourus.
L'interdit levé, le fugu s'est ensuite rapidement imposé comme un symbole du raffinement de la haute gastronomie japonaise réservé à une certaine élite.
« J'ai mangé une seule fois du fugu dans ma vie », raconte Noriko Okada, traductrice d'une cinquantaine d'années, vivant à Tokyo. « C'était à l'occasion d'un repas d'affaires. Je me souviens encore parfaitement du goût aérien des tranches de sashimi. La chair est tellement délicate que certains la trouvent fade. En fait, c'est un poisson qui n'a pas le goût de poisson », explique-t-elle.
Pour le chef Masa du restaurant Mukoujima Hashimoto situé dans le nord de Tokyo, ce goût si particulier est celui d'une « pureté divine». Selon lui, « il s'agit d'un goût proche de celui de l'umami » (voir Wasabi n°18).
Il faut dire qu'avec un marché estimé à 4 milliards de yens (environ 31 millions d'euros), la filière fugu se porte plutôt bien. Ce poisson aux propriétés si particulières fait même l'objet de recherches au sein de l'industrie pharmaceutique dans le domaine des traitements anti-douleur chez les personnes atteintes de cancer. En effet la tétrodotoxine serait plus efficace que la morphine et entraînerait moins d'effets secondaires.
Le boom actuel du fugu est également lié à ses nombreuses vertus nutritionnelles. Très peu gras (0.1 g de lipides pour 100g), il est très riche en protéines (20g pour 100g) et son

Bonnes adresses à Tokyo

Nibiki :
3-3-7 Shitaya, Taito-ku. (03) 3872-6250. Ouv. tlj d'octobre à mars.
Une institution plus que centenaire. Décor simple mais traditionnel et service adorable. Comptez 8000 yen.

Fugumashi :
2-13-8 Ikebukuro, Toshima-ku (03) 5951-1929. Ouvert tlj de 17h à minuit.
L'un des restaurants de fugu les moins chers de Tokyo (menus à partir de 2000 yen). Vous pouvez demander à regarder la préparation du poisson dès sa sortie de l'aquarium.



© Photos : Patrick Duval, Fotolia

ratio calorique est particulièrement intéressant (86 kcal pour 100g). De plus, ses lipides sont riches en acides gras Oméga 3 AHD. Par ailleurs sa peau foncée protégerait du cancer et sa consommation permettrait de lutter contre l'hypertension artérielle, l'artériosclérose, les problèmes de vue et les troubles de la ménopause.

Mais si, à la lecture de cet article, vous vous précipitez dans votre restaurant japonais préféré afin d'y déguster du fugu, vous risquez d'être déçu : en effet sa consommation est interdite dans toute l'Europe. Ce n'est pas le cas aux Etats-Unis et notamment à New-York où une poignée de restaurants ont le droit de servir du fugu importé de Shimonoseki à condition qu'il ait été, au préalable, rendu inoffensif par des mains japonaises autorisées !

Au Japon, le fugu est toujours présenté vivant aux clients.



ISE JINGU

Dans l'antre de la déesse

SITUÉ À 130 KM DU SUD-EST DE KYOTO, LE SANCTUAIRE « ISE JINGU » EST, DEPUIS PLUS DE 2000 ANS, LA RÉSIDENCE DE LA DÉESSE DU SOLEIL AMATERASU ET, DE CE FAIT, L'UN DES LIEUX LES PLUS VISITÉS DU JAPON. L'OCCASION DE DÉCOUVRIR LES RICHESSES GASTRONOMIQUES DE LA RÉGION

Un sanctuaire reconstruit à l'identique tous les 20 ans.



Par Asako **KIMURA**

Contrairement aux religions monothéistes, le shintoïsme, qui prévalait au Japon avant l'arrivée du bouddhisme au VIe siècle et coexiste aujourd'hui avec lui, vénère plusieurs dieux. Parmi eux, « Amaterasu no omikami », déesse du Soleil, que l'on dit à l'origine de la lignée impériale. Les premiers empereurs la glorifiaient au sein de leur propre palais mais il y a 2000 ans, la fille du 11e empereur, Yamatohime, souhaita qu'un temple fût érigé spécialement pour elle et choisît pour cela le site d'Ise. Parmi la centaine de sanctuaires qui composent le site d'Ise, un seul, le Naiku, est considéré comme la véritable demeure de la déesse et renferme son « miroir sacré », l'un des trois attributs du trône impérial. Dissimulé dans une forêt de cèdres et de cyprès centenaires, il est inaccessible au commun des mortels. Seuls la grande prêtresse, toujours de sang impérial, et l'empereur lui-même sont est en effet autorisés à y pénétrer.

Bien que toujours rigoureusement neuf, le Naiku est volontairement détruit et reconstruit à l'identique tous les 20 ans afin que la déesse puisse vivre confortablement dans un environnement propre et sans cesse renouvelé. Cela permet, en même temps, de préserver les techniques de construction les plus anciennes qui, sans cela, auraient disparu. La prochaine reconstruction est prévue pour 2013. Ce sera la 62e !



Oharai machi, un village reconstitué rappelant l'époque des samouraïs.

Deux rochers « mariés »

Lorsqu'on visite cet étrange endroit, on franchit d'abord la grande porte sacrée -le *torii*- puis l'on traverse la rivière Isuzu. Depuis le pont Uji, lui aussi reconstruit tous les 20 ans, il est aisé de comprendre pourquoi la princesse Yamatohime a choisi cet endroit : le paysage est absolument époustouflant : les montagnes, la rivière constituent un tableau véritablement divin… Il faudra d'ailleurs s'arrêter là et se contenter de deviner le bâtiment derrière les arbres.

Dirigeons-nous à présent vers le « Okage Yokocho » et le « Oharai Machi », à gauche du *torii*. Ces deux villages reconstitués nous renvoient aux temps anciens des samouraïs. Les ruelles sont, comme autrefois, bordées de magasins et de restaurants typiques de la période Edo (1603-1868). C'est ici que se trouve le musée « Okageza » consacré au pèlerinage d'Ise. Un pèlerinage que chaque Japonais espère faire au moins une fois dans sa vie. Ils sont d'ailleurs près de six millions à s'y rendre chaque année n'oubliant pas, au passage, d'aller admirer les deux rochers « mariés » situés dans la baie de Futami, à 7 km de là. Reliées par une corde, ces deux rocs maintes fois photographiés pour les dépliants touristiques, symbolisent le couple divin Izanagi et Izanami qui sont, selon la légende, à l'origine du Japon.

Concernant les spécialités locales il est impensable de rater les « Ise udon » ou nouilles d'Ise, le mets le plus populaire de la région. Contrairement à celles qu'on trouve dans le reste du pays, les *udon* d'Ise ne sont pas ici servis en soupe, mais avec une délicieuse sauce épaisse au goût sucré-salé.

Le *Tekone sushi,* autre spécialité d'Ise, est, quant à lui, composé du traditionnel riz à sushi et d'un poisson, le *katsuo* (bonite), mariné dans de la sauce soja. Ce plat aurait été





© photos Asako Kimura

Le fameux sukiyaki de Wadakin et, à droite, les Ise udon.

inventé par des pêcheurs qui avaient l'habitude de déguster le poisson tout juste sorti de l'eau, directement sur le bateau.
Enfin, en guise de dessert, le *Akafuku* est constitué de *mochi* (pâte de riz) et de purée de haricot rouge. C'est la composition la plus classique en termes de pâtisserie japonaise. Mais cette simplicité requiert que les ingrédients soient fins et parfaits. A déguster avec un thé vert bien chaud !



Des bœufs nourris à la bière

Après 1 heure de route en direction de la ville de Matsusaka, vous ne manquerez pas de faire une halte au restaurant « Wadakin », connu dans tout le Japon pour la qualité de sa viande de bœuf. Une serveuse en kimono vous escortera vers une salle privée, digne d'une suite d'un hôtel de luxe ! Le plat le plus demandé ici est le *sukiyaki*. La légende veut qu'un jour, un prince qui revenait de la chasse demanda à un paysan de lui préparer le gibier. Ce dernier jugeant ses casseroles indignes du prince eut l'idée de griller (*yaku* en japonais) la viande sur la lame de son épée (*suki*). Le *sukiyaki* était né.
Chez Wadakin, on fait revenir le faux-filet finement émincé dans un peu de saindoux, puis on l'assaisonne avec du sucre, de la sauce soja Tamari et on y verse, à la fin, le *dashi* (bouillon de poisson et d'algues). Il ne reste plus alors qu'à le savourer en le trempant auparavant dans de l'œuf cru. Ainsi préparée, la viande fond littéralement dans la bouche.
Les bœufs de Matsusaka, tout comme ceux de Kobe, sont quotidiennement massés et nourris à la bière afin d'assurer à la viande une qualité unique au monde. La viande servie ici est produite en toute petite quantité et vendue uniquement aux clients du restaurant.
Poursuivons notre visite en nous rendant dans la ville de Toba, connue pour ses fruits de mer et ses perles. C'est ici qu'a eu lieu la première culture et production de perles, inaugurée par



C'est sur les femmes Ama (en haut) que reposait, autrefois, la culture des perles.

© photo Oyado The Earth

Bonnes adresses

Ise Jingu,
1 Ujiyakata-cho Ise-shi Mie
http://www.isejingu.or.jp/shosai/english/index.htm
Wadakin restaurant,
1878 Nakamachi
Matsusaka-shi Mie
Tel +81(0) 598 21 1188
Mikimoto Shinju-to (Ile des Pearles Mikimoto),
1-7-1 Toba Toba-shi Mie.
Tel +81(0) 599 25 2028
http://www.mikimoto-pearl-museum.co.jp/en/french/index.html
Oyado The Earth,
Ryunosu Nakanoyama
Ijika-cho Toba-shi Mie
Tel +81(0) 599 21 8111
http://the-earth.in/index.html

Kokichi Mikimoto en 1893. L'île des perles Mikimoto abrite un musée dédié à la perle où l'on peut notamment en admirer une qui a la taille d'une balle de golf ! Son prix : 300.000 euros ! Ca fait cher la rivière...

Autrefois, les perles étaient ramenées à la surface par les « Ama », des femmes qui plongeaient en apnée et étaient capables de rester plusieurs minutes sous l'eau. Vous aurez l'occasion de les voir en action depuis l'observatoire, vêtues de leurs habits traditionnels blancs, même si, de nos jours, la culture de perles ne repose plus sur ces vaillantes plongeuses. 1300 d'entre elles sont encore actives, mais se sont reconverties dans la récolte de coquillages et d'algues.

Enfin, allons nous reposer le long de la côte où s'alignent plusieurs *onsen* (les fameuses sources thermales). Au « Oyado The Earth », chaque chambre a son propre bain (*rotenburo*) donnant sur l'océan Pacifique. Un moment magique à partager en couple ou en famille à l'aube ou au crépuscule.

Après la « thérapie onsen » un dîner de type *kaiseki* (cuisine de Kyoto) vous attendra au restaurant avec un menu regorgeant de crustacés comme l'*Ise ebi* (homard d'Ise) ou l'*awabi* (abalone), l'un des mets les plus appréciés, mais aussi les plus chers de l'archipel.

Retour à la chambre juste à temps pour profiter du coucher de soleil, une farandole de couleurs et de reflets inoubliables. Difficile, après cela, de revenir à la réalité ! ■

Un bain au clair de lune face au Pacifique : un moment magique.





Une version "spéciale Japon" de la statue "The Ring of Thanksgiving" située au centre de Belfast.

Week-end nippon à Belfast

LA CAPITALE D'IRLANDE DU NORD VIENT TOUT JUSTE DE DÉCOUVRIR LES SUSHIS ET NE COMPTE ENCORE, AU TOTAL, QUE 4 RESTAURANTS JAPONAIS OU PRÉTENDUS TELS. MAIS, COMME CHACUN SAIT, CE N'EST PAS EN PROTESTANT QU'IL CONVIENT, ICI, D'ABORDER LES CHOSES

Par Léonor **GRASER**

THE GINGER TREE

Ancienne star du football japonais, Shotaro Obana, originaire d'Osaka, a suivi sa femme en Irlande du Nord dans les années 90 pour ouvrir le premier restaurant nippon du pays. Etabli à Belfast depuis 2004, The Ginger tree reste jusqu'à présent le seul japonais authentique de la ville. C'est évidemment, et de loin, le meilleur. D'ailleurs, il ne désemplit pas. Les trentenaires irlandais les plus branchés semblent apprécier ce lieu, et on les comprend : ambiance familiale, souriantes serveuses en kimono, carte généreusement variée... Le chef tient ses promesses, pour les sushis (ne ratez pas l'onigiri au shiso, très frais) et surtout pour les recettes traditionnelles comme le donburi de porc, le bœuf façon yakiniku et sa délicieuse sauce au saké, ail, gingembre et soja, et les tempuras, très légères. Une adresse à retenir, comme une bouffée d'air dans le paysage culinaire irlandais : vous serez sûr de bien manger, et, *sakura* sur le *mochi* (cerise sur la gâteau en japonais), à un prix très raisonnable.





© Photos Leonor Graser



Le sashimi de saumon façon Sakura sushi.

SAKURA SUSHI

Sakura (cerise), c'est aussi le nom du premier sushi bar de la ville, ouvert début 2007. Situé dans le Queen's, quartier universitaire, Sakura est le restaurant où se retrouvent les étudiants pour manger vite et pas cher. Les sushi défilent sur comptoir tournant sous les yeux ébahis des jeunes Irlandais qui s'amusent comme des petits fous à empiler les assiettes devant eux. Une carte variée, avec des plats typiquement japonais (sushis, sashimis, tempuras) ou pas (fruits de mer à l'ananas). Viande, poisson, fruits de mer, riz et nouilles, bonne carte de vins, le choix est grand pour satisfaire le client. Les assiettes sont joliment présentées, les parts généreuses et certains makis -inventions originales plus adaptées au palais irlandais- sont à essayer comme le thon cuit, l'anguille au cheddar et œufs de lymphe, ou encore le California à la mangue. Certes, on est assez loin de l'authenticité japonaise (thé vert en sachet, pas de gingembre mariné, wasabi couleur de cendre…), mais on vient ici pour l'ambiance détendue, sans prétention, et surtout, avouons-le, pour le spectacle hypnotisant des sushis qui jouent les derviches tourneurs.

HARBOUR VIEW TEPPANYAKI RESTAURANT

Situé au bord du fleuve Lagan, cet immense restaurant tenu par des Chinois est on ne peut plus dénué de charme : à une décoration est de très mauvais goût (fleurs en plastique, fauteuils grand-mère, lustre rococo, musique d'ascenseur) s'ajoute un service déplorable dont le seul objectif est de vous faire consommer le plus possible. À table, des hommes d'affaires pressés et des couples un peu tape-à-l'œil. Il est vrai que les prix sont plutôt dissuasifs… Mais contre toute attente, les sushis proposés sur la carte japonaise (il y en a une autre, chinoise) sont impeccablement frais et on découvre un grand choix de plats préparés façon teppanyaki : poissons frais, langouste, fruits de mer, aloyau de bœuf,… Tout est cuisiné sous vos yeux et sous vos applaudissements avec force tours de passe-passe et numéros de jongleur. On passera sur le côté piège à touristes du spectacle car les plats, parfaitement cuits et assaisonnés, sont tous excellents. Un restaurant que nous recommandons davantage aux gourmands qu'aux esthètes…

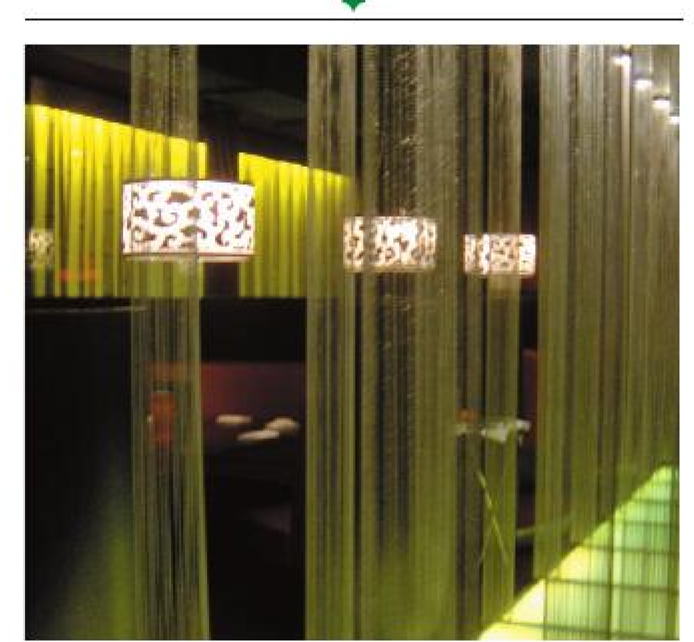
Déco moyenne mais bonnes surprises côté cuisine.





©Photos Leonor Graser

ZEN



Pour un dîner branché ou en amoureux... Ou les deux !

Le Zen est un de ces lieux, très en vogue à Belfast, qui proposent une cuisine fusion dans un cadre design : une déco asiatisante épurée qui justifie le nom de l'endroit malgré les boxes qui évoquent plutôt ces pubs irlandais typiques de Belfast, parfaits pour accueillir les groupes d'amis branchés ou les dîners en amoureux. Pour commencer, vous siroterez un Chinky geisha, un Kyoto Breeze ou un Osaka lady (autant de cocktails qui n'ont de japonais que le nom) en lisant la préface du menu, une charte sur le bien manger, l'ouverture des sens, l'éveil du corps… Ensuite, vous choisirez votre menu sur une carte un peu prétentieuse mais où le côté *fish and chips* l'emporte très nettement sur les plats nippons : à part les sushis, ce n'est pas ici que vous mangerez léger. Nous avons quand même apprécié la simple mais délicieuse salade de riz sauvage et edamame… C'est donc moins pour la carte et ses prix salés que pour l'ambiance, à la fois feutrée et animée, que l'on ira dîner chez Zen… ■

Adresses

SAKURA SUSHI :
82 Botanic Avenue, Belfast, BT7 1JR
Tél : 028 9043 9590
Spécialité : sushis

THE GINGER TREE :
23 Donegall Pass, Belfast, BT7 1DQ
Tel : 028 9032 7151
Spécialité : sushis et cuisine traditionnelle

HARBOUR VIEW TEPPANYAKI RESTAURANT :
1 Lanyon Quay, Belfast, BT1 3LG
Tel : 028 9023 8823
Spécialité : Teppanyaki

ZEN :
55-59 Adelaide Street, Belfast, BT2 8FE
Tel : 028 9023 2244
Spécialité : Cocktails et tempuras





KIOKO

Tous les ingrédients ainsi que tous les conseils pour cuisiner japonais.



Magasin
46 rue des petits Champs
75002 Paris
tel: 01 42 61 33 65
mardi au samedi 10h-20h
dimanche 11h-19h



Pour les professionnels
du lundi au vendredi
8h-16h
tel: 01 45 21 46 99



www.kioko.fr
kioko@kioko.fr

C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle **sauce soja sucrée Kikkoman** est fabriquée à partir de **sauce soja naturellement fermentée** et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le **riz** qu'elle vient **napper**. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les **salades**, où elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

www.kikkoman.fr

OVER 300 YEARS OF EXCELLENCE
KIKKOMAN
Sauce Soja Sucrée
Idéale pour Riz + Yakitori Salades
250ml

KIKKOMAN®

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 600 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne

ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06

DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 09 32
11, rue Villedo

EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch

EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec

HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne

HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré

JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins

KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,

MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch

MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne

NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29

SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs

SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin

TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne

YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin

ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin

AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu

BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin

CHEZ MIKI 01 42 96 04 88
5 rue de Louvois

COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne

KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs

KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne

KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais

MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan

MICHI 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne

MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre

OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière

OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs

TSUBAKI 01 49 24 05 09
10, rue de Port Mahon

VOYAGES A LA CARTE 01 42 96 91 20
48 rue Sainte Anne

YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

LES BAINS DOUCHES (NOUVEAU) 01 53 01 40 67
7 rue Bourg l'Abbé
KAGAYAKI 01 48 87 61 88
79 bd. Beaumarchais
TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives
ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
IKAT (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS) 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
MINORI 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
MIYAKODORI 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
SUN 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
TAKIMI 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

AKIDA 01 43 36 67 43
121 rue Monge
ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
EDOGAWA 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
GIN KAN 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
INAGIKU 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge
SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SUSHI SHOP
3 rue Monge
YOULIN 01 43 26 05 32
3 rue Valette

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
HANAFOUSA 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
OTO OTO 01 42 22 21 56
6, rue du Sabot
SHU 01 46 34 25 88
8 rue Suger
SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
SUSHI SHOP 01 53 63 10 58
71 rue du Cherche-Midi
TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
TOKYOTORI 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince

TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

AIDA 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
MATSURI 01 45 51 24 24
74 rue du bac
MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
CHAJIN (THÉ JAPONAIS) 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
HANAWA 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
INANIWA UMAMI AN 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
JIPANGUE 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
KOHOHANA 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
MEIJI 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
NAKA 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
YAKI KOCHI 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
YAMAICHI 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
HOTARU 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
IZAAKI 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
KIDAYA 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette
KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon

NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI SHOP
32 rue des martyrs
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

◎ 10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
ESPACE JAPON 01 47 00 77 47
12 rue de Nancy
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc
PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

◎ 11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 48 00 38
8 passage turquetil
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
KYOBASHI 01 53 36 73 34
11, rue St Maur
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
SUSHI SHOP
111 Rue du Faubourg Saint Antoine
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne

YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

◎ 12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
TIB'S 01 44 73 13 13
310 rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

◎ 13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

◎ 14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaité
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse
YUKI & VINI 01 42 22 39 77
3 rue d'Alençon



◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (épicerie japonaise) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
119-121 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI SHOP
90 Avenue Raymond Poincaré
SUSHI SHOP
52 Bis Avenue Mozart
SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamp
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI SHOP
178 rue de Courcelles
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Asnières

SUSHI SHOP
82 Rue des Bourguignons

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant
SHIKI (NOUVEAU) 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni
SUSHI SHOP
18 Avenue du Général Leclerc
SUSHI SHOP
21 Boulevard Jean Jaurès.

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine

MATSURI 01 46 24 59 82
18, avenue Charles de gaulle
SUSHI SHOP
44 et 146 Avenue Charles De Gaulle

Puteaux

SUSHI SHOP
26 Boulevard

Suresnes

SUSHI SHOP
32 passage de l'Arche

Versailles

SUSHI SHOP
4 Rue André Chénier

Vincennes

SUSHI SHOP
36 Avenue de Paris

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'italie
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE

CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI SHOP
335 rue du Paradis
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux

SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun
SUSHI SHOP
2 Place Molière

NICE
JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

PERPIGNAN
OMEDETO 04 68 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE
L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe
JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz
SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier
SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS
SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine
SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou
SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
BÔ SUSHI 06 20 14 02 82
RN 97

OUEST

BIARRITZ
LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon
LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart
LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc
MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue
SUSHI SHOP
24 rue du DR Nancel Pénard

CAEN
MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines
MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS
OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES
SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES
NOW SUSHI 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré
TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand
TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER
ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES
FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain
SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis
SIMPLY SUSHI 02 99 78 18 33
1 rue Saint
SUSHI SHOP
4 Rue de Coëtquen

SAINT-MALO
TAKICHI 02 23 18 28 29
2 rue Jules Simon
TAMPOPO 02 99 40 87 53
5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS
SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY
YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON
SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE
HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult
KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)
OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert
SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures
LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON
CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers
GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne
MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)
MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)
MATSURI 04 72 85 06 36
60, rue de st Cyr
NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain
SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi
SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier
SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu
SUSHI & SUSHIS 06 11 07 24 24
49 Rue de Gerland
TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland
CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS
MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle
SUSHI SHOP
Le Carré royal, rue de l'Arbalète
TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG
FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux
MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim
MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL
LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE
JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine
SUSHI SHOP
15 place de Béthune


MAISON FONDÉE EN 1812
Laurent-Perrier
ULTRA BRUT
Laurent-Perrier
CHAMPAGNE


DEPUIS 1812 SINCE
Laurent-Perrier
CHAMPAGNE